

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK
MENURUNKAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

TESIS

**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan program studi strata II
Pada jurusan Magister Psikologi Profesi
Bidang Kekhususan Psikologi Klinis**



**Oleh:
Dewi Eskawati, S.Psi
T100 145 013**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN
NOMOPHOBIA PADA REMAJA**

TESIS

**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan program studi strata II
Pada jurusan Magister Psikologi Profesi
Bidang Kekhususan Psikologi Klinis**



Oleh:

DEWI ESKAWATI, S.Psi

T100145013

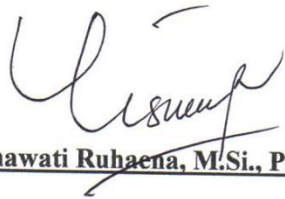
**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK
MENURUNKAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

Yang diajukan oleh:
Dewi Eskawati, S.Psi
T100 145 013

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji


Telah disetujui oleh:
Pembimbing Utama



Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog

Pembimbing Pendamping

Tanggal: 31 Januari 2019



Setia Asyanti, S.Psi., M.Si., Psikolog

Tanggal: 31 Januari 2019

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK
MENURUNKAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

Yang diajukan oleh:
Dewi Eskawati, S.Psi
T100 145 013

Telah disetujui untuk dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Pada tanggal:
8 Februari 2019
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog



Penguji Pendamping

Setia Asyanti, S.Psi., M.Si., Psikolog



Penguji Tamu

Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psikolog



Surakarta, 21 Februari 2019
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

Susanto Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog



Ketua Program
Magister Psikologi Profesi

Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Eskawati, S.Psi
Tempat, tanggal lahir : Wonosobo, 14 Juli 1991
NIM : T100 145 013
Institusi : Program Magister Psikologi Profesi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Menyatakan bahwa dalam Tesis yang berjudul “Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* Untuk Menurunkan *Nomophobia* Pada Remaja” yang telah saya susun merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam kutipan serta daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan sungguh-sungguh untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 21 Februari 2019

Yang Menyatakan



Dewi Eskawati, S.Psi

MOTTO

“Barang siapa memperbaiki hubungannya dengan Allah, niscaya dia memperbaiki hubungannya dengan orang lain. Barang siapa memperhatikan urusan akhiratnya, Allah akan memperhatikan urusan dunianya. Barang siapa menjadi penasihat bagi dirinya sendiri, Allah akan menjadi penjaganya”

(Ali ibn Abi Thalib).

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain”

(Nabi Muhammad SWT)

“Tetaplah tersenyum, karena kehidupan adalah sesuatu yang indah dan mengundang senyuman”

(Marilyn Monroe)

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Karya ini penulis persembahkan
teruntuk:*

- ♥ *Bapak dan ibu yang telah mendidik, memotivasi, mendoakan, dan membimbing penulis dengan curahan kasih sayangnya.*
- ♥ *Suamiku mas Dewa, untuk do'a, semangat, dan dukungan yang tiada henti, serta telah mendampingi dan membimbing penulis dengan penuh kasih sayang dan kesabarannya.*
- ♥ *Audie Arsyila Mega, malaikat kecil mama yang selalu memberikan semangat dan kebahagiaan dalam hidup mama.*
- ♥ *Dek Avi, adik penulis yang selalu memberikan semangat semoga kebersamaan kita akan terus terjalin.*

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warohmatulahi Wabarokatuh.

Bismillahirrahmanirrahkim. Alkhamdulillah, segala puji penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas limpahan rahmat, rizki, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan tesis ini dengan baik. Shalawat dan salam juga penulis junjungkan kepada Nabi Besar Muhammad Sallallahu alaihi wassalam, keluarga, dan para sahabatnya.

Penyusunan tesis ini untuk memenuhi salah satu persyaratan akademis Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk mencapai gelar Magister Strata Dua (S2) Magister Psikologi Profesi. Penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dan memberikan dukungan material maupun non material sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih dengan segenap cinta dan ketulusan hati kepada :

1. **Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog** selaku Dekan Fakultas Psikologi yang telah memberikan dukungan dan ijin penelitian.
2. **Ibu Dr. Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Psi., Psikolog** selaku Ketua Program Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, sekaligus pembimbing utama yang telah berkenan memberikan ijin, meluangkan waktunya, memberikan arahan dan dukungan serta membagi ilmunya dalam rangka penyusunan tesis ini.
3. **Ibu Setia Asyanti. S.Psi, M.Si., Psikolog,** selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu di sela-sela kesibukan beliau untuk memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis dalam proses penyelesaian tesis ini.
4. **Ibu Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psikolog** selaku Penguji yang telah berkenan meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, saran serta masukan dalam menyelesaikan tesis ini.

5. **Bapak dan Ibu Dosen Magister Psikologi Profesi**, yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis menimba ilmu, serta seluruh staff administrasi MPP UMS yang telah membantu dalam kelancaran penulisan tesis ini.
6. **Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Mojotengah Wonosobo**, yang telah memberikan ijin peneliti untuk melakukan penelitian, serta coordinator guru Bimbingan Konseling (BK) yang telah membantu jalannya penelitian.
7. **Kedua orang tua penulis**, yang selalu memberikan semangat, dukungan, kasih sayang, dan doa yang tiada henti demi kebahagiaan dan kelancaran penulis. **Dek avi**, adik penulis yang selalu memberikan semangat dan dukungannya untuk segera lulus. **Mas dewa** (suami) dan keluarga yang selalu memberikan semangat, dukungan, kasih sayang, dan doa demi kelancaran penyelesaian tesis.
8. **Sahabat-sahabat penulis**, Tarika Isnaningtyas, Lia Sopiyan, Rizqi Isnaeni Fajri, Parahita Wati, Silmi Kafah, yang telah menjadi teman diskusi dan bersedia membantu penulis selama penulisan tesis.
9. **Teman satu angkatan kelompok 2 program super intensif**, Mbak Parahita Wati, Mbak Fiska Nuraida Hanifah, Mbak Dwi Wijayanti, Mas Hery Prasetya, Mas Ilham, telah memberikan semangat, dukungan, waktu untuk diskusi dan mendengarkan curhatan keluh kesah selama penulisan tesis.
10. **Mbak Maulia Nur Adrianisah** selaku coach dalam program super intensif yang selalu mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan tesis.
11. Semua pihak yang turut membantu kelancaran penulisan tesis ini tidak dapat disebut satu persatu semoga Allah membalas segala kebaikan dan ketulusannya.

Berkat bantuan dan motivasi dari semua pihak, penulis berharap semoga bantuan dan motivasi yang diberikan kepada penulis dari Bapak, Ibu, Saudara,

Sahabat mendapatkan rahmat dan berkah dari Allah SWT. Bersama ini pula, peneliti mengharapkan saran dan kritik guna kesempurnaan tesis ini. Peneliti juga mohon maaf jika terdapat kekurangan dalam tesis ini. Akhirnya dengan kerendahan hati penulis berharap semoga penulisan tesis ini dapat berguna bagi semua pihak yang memerlukan serta berfungsi sebagaimana mestinya, Amin.

Wassalamu'alaikum Warohmatulahi Wabarokatuh.

Surakarta, 21 Februari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
JUDUL SAMPUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	10
C. Manfaat Penelitian.....	10
D. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. <i>Nomophobia</i>	14
1. Pengertian <i>Nomophobia</i>	14

2. Aspek- aspek <i>Nomophobia</i>	15
3. Dampak <i>Nomophobia</i>	18
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	19
B. Pelatihan <i>Mindfulness</i>	22
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	22
2. Pengertian Pelatihan <i>Mindfulness</i>	23
3. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i>	24
4. Sikap Dasar Menggali <i>Mindfulness</i>	27
5. Tahapan <i>Mindfulness</i>	28
C. Pelatihan <i>Mindfulness</i> untuk Menurunkan <i>Nomophobia</i> pada Remaja	30
D. HIPOTESIS	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Identifikasi Variabel Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
1. <i>Nomophobia</i>	37
2. Pelatihan <i>Mindfulness</i>	38
C. Subjek Penelitian.....	39
D. Desain Penelitian.....	40
E. Metode Pengumpulan Data	40
1. Skala <i>Nomophobia</i>	41
2. Wawancara	46
3. Observasi	46
F. Intervensi	47
G. Metode Analisis Data	51
BAB IV LAPORAN PENELITIAN	53

A. Persiapan Penelitian	53
1. Orientasi Lapangan.....	53
2. Persiapan Administrasi dan Perijinan.....	55
3. Proses Persiapan Alat Ukur	56
4. Proses Penyusunan Modul Pelatihan.....	58
5. Hasil Uji Coba Alat Ukur	61
6. Hasil Uji Coba Modul Intervensi	64
B. Pengumpulan Data	65
1. Persiapan Penelitian	66
2. Pelaksanaan Pelatihan	70
3. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	80
4. Pelaksanaan <i>Follow Up</i>	81
C. Analisis Data dan Interpretasi	81
1. Hasil Analisis Kuantitatif	81
2. Hasil Analisis Kualitatif.....	87
D. Pembahasan	104
E. Evaluasi Pelatihan	115
F. Keterbatasan Penelitian	116
BAB V PENUTUP.....	117
A. Kesimpulan.....	117
B. Saran.....	118
DAFTAR PUSTAKA	120

DAFTAR TABEL

<i>Tabel 1. Keaslian Penelitian</i>	12
<i>Tabel 2 Desain Penelitian.....</i>	40
<i>Tabel 3 Modifikasi Skala</i>	41
<i>Tabel 4 Blue Print Skala Nomophobia</i>	42
<i>Tabel 5 Skoring Skala Nomophobia.....</i>	43
<i>Tabel 6. Modifikasi Sesi Pelatihan Mindfulness</i>	47
<i>Tabel 7. Rancangan Intervensi</i>	48
<i>Tabel 8. Hasil Expert Judgement Skala Nomophobia</i>	57
<i>Tabel 9. Daftar Nama Expert Judgement Modul Pelatihan Mindfulness Remaja</i>	60
<i>Tabel 10 Blue Print Sebelum Try Out</i>	62
<i>Tabel 11 Aitem Valid dan Gugur Skala Nomophobia.....</i>	63
<i>Tabel 12 Hasil Evaluasi Uji Coba Modul.....</i>	65
<i>Tabel 13. Rentang kategorisasi Skala Nomophobia</i>	67
<i>Tabel 14 Data Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol</i>	68
<i>Tabel 15. Data Skor Nomophobia pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol saat Pretest, Posttest, dan Follow Up.....</i>	82
<i>Tabel 16. Uji homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....</i>	82
<i>Tabel 17. Hasil Uji Mann Withney U Test antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol... </i>	84
<i>Tabel 18. Uji Wilcoxon Pretest-posttest dan Posttest-follow up Kelompok Eksperimen....</i>	85
<i>Tabel 19. Perubahan Individu Sebelum dan Sesudah Pelatihan Mindfulness.....</i>	88
<i>Tabel 20 Analisis Kualitatif tentang Proses Pelatihan Mindfulness</i>	92
<i>Tabel 21 Kesimpulan Hasil Analisis Kualitatif.....</i>	102
<i>Tabel 22 Hasil Evaluasi Pelatihan Mindfulness Remaja.....</i>	115

DAFTAR BAGAN

<i>Bagan 1 Kerangka Berfikir Penelitian.....</i>	<i>35</i>
<i>Bagan 2. Alur Proses Perijinan</i>	<i>56</i>

DAFTAR GAMBAR

<i>Grafik 1. Perbandingan skor nomophobia pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....</i>	<i>83</i>
<i>Grafik 2. Perubahan skor nomophobia saat pretest, posttest, dan follow up pada kelompok eksperimen</i>	<i>86</i>
<i>Grafik 3. Durasi penggunaan smartphone sebelum dan sesudah pelatihan mindfulness.....</i>	<i>87</i>

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1. Guide interview guru bimbingan konseling (BK).....</i>	<i>125</i>
<i>Lampiran 2. Guide interview siswa SMA.....</i>	<i>125</i>
<i>Lampiran 3. Contoh Angket dan Data Awal.....</i>	<i>127</i>
<i>Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian</i>	<i>130</i>
<i>Lampiran 5. Data Mentah Try Out Skala Nomophobia.....</i>	<i>132</i>
<i>Lampiran 6. Reliabilitas</i>	<i>135</i>
<i>Lampiran 7. Contoh Hasil Expert Judgement Modul.....</i>	<i>140</i>
<i>Lampiran 8. Contoh Hasil Expert Judgement Skala.....</i>	<i>143</i>
<i>Lampiran 9. Informed Consent</i>	<i>153</i>
<i>Lampiran 10. Contoh Lembar Tugas Penelitian</i>	<i>161</i>
<i>Lampiran 11. Contoh Evaluasi Penelitian.....</i>	<i>171</i>
<i>Lampiran 12. Contoh Hasil Observasi Penelitian Individu dan Kelompok</i>	<i>173</i>
<i>Lampiran 13. Data Mentah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....</i>	<i>179</i>
<i>Lampiran 14. Hasil Analisis Statistik Uji Mann Withney U Test Kelompom Eksperimen dan Kontrol</i>	<i>181</i>
<i>Lampiran 15. Hasil Analisis Statistik Uji Wilcoxon Pretest-Posttest dan Follow Up Pada Kelompok Eksperimen</i>	<i>183</i>

ABSTRAK

Nomophobia merupakan kecenderungan individu dalam menggunakan *smartphone* berlebihan sehingga dapat mengalami ketergantungan dan merasa gelisah, khawatir apabila berada jauh dari *smartphone*. *Nomophobia* dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan sosial oleh sebab itu *nomophobia* merupakan variabel yang penting untuk ditangani namun penelitian berfokus menurunkan *nomophobia* masih jarang dilakukan, baru ditemukan satu penelitian tetapi penelitian tersebut lebih fokus pada perubahan kognitif dan perilaku saja. Salah satu intervensi yang mencakup aspek kognitif, afeksi, perilaku, moral dan interpersonal adalah *mindfulness*. Pelatihan *Mindfulness* sudah terbukti mempunyai banyak manfaat diantaranya dapat menurunkan stress, kecemasan, depresi dan dapat meningkatkan *subjective well-being*. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan *nomophobia* pada remaja. Rancangan penelitian menggunakan eksperimen kuasi dengan desain *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 14 siswa SMA yang tergolong *nomophobia*, terbagi menjadi dua kelompok yaitu 7 kelompok eksperimen dan 7 kelompok kontrol. Dua kelompok diberikan *pretest*, *posttest*, dan *follow up* dengan menggunakan skala *nomophobia* yang mempunyai reliabilitas sebesar 0,849. Uji hipotesis menggunakan *Mann Whitney U test* untuk menguji signifikansi perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta Uji *Wilcoxon* untuk menguji signifikansi perbedaan antara *pretest-posttest-follow up* pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberi pelatihan dibandingkan kelompok kontrol dengan nilai $Z = -2,945$ dan $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Uji *wilcoxon* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai $Z = -2,366$ dan $p = 0,018$ saat *pretest-posttest* kemudian nilai $Z = -2,371$ dan $p = 0,018$ saat *pretest-follow up*. Artinya ada perbedaan tingkat *nomophobia* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif dalam menurunkan *nomophobia* pada remaja.

Kata kunci: Pelatihan *Mindfulness*, *Nomophobia*, Remaja

ABSTRACT

Nomophobia is the tendency of individuals to use smartphones excessively so that adolescents experience dependency and anxiety, worry if they cannot connect or be away from a smartphone. Nomophobia can have an impact on social, physical and psychological health therefore nomophobia is an important variable to consider but research to reduce nomophobia is still rare. One study was found to reduce nomophobia but the study just focused on cognitive and behavioral changes. There is intervention that covers cognitive, affective, behavioral, moral and interpersonal aspects is mindfulness. Mindfulness training has been proven to have many benefits including reducing stress, anxiety, depression and being able to improve subjective well-being. For this reason, this study aims to determine the effectiveness of mindfulness training to reduce nomophobia in adolescents. The research design was a quasi experimental design using the Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design model. Respondents in this study were 14 high school students classified as nomophobia divided into two groups, 7 students for experimental group and 7 student for control group. Two groups were given pretest, posttest, and follow-up using the nomophobia scale which had a reliability of 0,849. Hypothesis testing use the Mann Whitney U test to test the significance of differences between the experimental group and the control group and the Wilcoxon Test to test the significance of the differences between the pretest-posttest in the experimental group. The results showed that there were significant differences in the experimental group given training compared to the control group with a value of $Z = -2,945$ and $p = 0,003$ ($p < 0.05$). Wilcoxon test in the experimental group showed a value of $Z = -2,366$ and $p = 0,018$ at the pretest-posttest then the value of $Z = -2,371$ and $p = 0,018$ at the pretest-follow-up. This means that there are differences in nomophobia levels before and after being given mindfulness training. Thus it can be concluded that mindfulness training is effective in reducing nomophobia in adolescent.

Keywords: *Adolescence, Mindfulness training, Nomophobia*